



【目標】給食のきまりを身につけよう

日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	黄	赤	緑			
10	水	ごはん	○		サケのしおやき ひじきのいために とんじる	牛乳パックが 変わるよ！ 開け方覚え てね。	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ギンサケ、ひじき、 さつまあげ、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 こんにやく、だいこん、 ごぼう、ねぎ	540	25.6
		黒いダイヤと呼ばれ、所沢自慢の食材									
11	木	ごはん	○	おちゃ	さといもコロッケ こうやとうふのうまに きゅうりとたくあんのカクヤ		ごはん、さといもコロッケ、 あぶら、さとう、かたくりこ	ぶた肉、こうやとうふ	おちゃ、こんにやく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 しょうが、きゅうり、たくあん	521	22.4
		しんきゅうおいおいこんだて									
12	金	たけのこ ごはん	○		イカのたつたあげ いそあえ さくらかまぼこのすましじる Ⓢ おいおいイチゴゼリー		たけのこごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、ゼリー	牛乳、イカ、のり、とり肉、 とうふ、かまぼこ、わかめ	しょうが、キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ	576	27.4
		春が到来！桜といちごが給食メニューに！									
15	月	ごはん	○		ポークシュウマイ（2こ） ぶた肉とキムチのいためもの はるさめスープ		ごはん、あぶら、はるさめ、 かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ぶた肉、 とり肉	たまねぎ、キムチ、にら、 もやし、にんじん、しいたけ	517	21.6
16	火	スパゲッティ	○		ミートソース プレーンオムレツ コロコロソテー		スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター	牛乳、ぶた肉、チーズ、 オムレツ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、にんにく、 トマト、えだまめ、とうもろこし	673	34.0
		ご飯をおいしく食べられる海の恵みたっぷりの炒めもの									
17	水	ごはん	○	ソース	とんかつ くきわかめとツナのいために たまねぎのみそじる		ごはん、あぶら、さとう	牛乳、とんかつ、くきわかめ、 ツナ、とうふ、あぶらあげ、 みそ	にんじん、たまねぎ	654	24.5
18	木	いちごマーブル しょくパン	○		てりやきチキン フレンチサラダ コーンチャウダー		パン、さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ベーコン、 なまクリーム	しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、とうもろこし	614	25.9
		千切りの具をたくさん入れた沢煮焼									
19	金	わかめごはん	○		アジフライ きりほしだいこんのいために さわにわん		わかめごはん、あぶら、 さとう	牛乳、アジフライ、 あぶらあげ、こんぶ、ぶた肉、 かまぼこ	きりほしだいこん、しらたき、 にんじん、ごぼう、しいたけ、 たけのこ	558	23.3
		1年生給食開始									
		22日～26日「はじめての給食」									
22	月	ライス ボールパン	○		フライドチキン キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ		パン、かたくりこ、あぶら、 コーンクリームドレッシング、 マカロニ、じゃがいも、さとう	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、ピーマン、 セロリ、トマト	644	25.3
		誰もが好きな人気のパン									
23	火	こどもパン スライス	○		ハンバーグのデミグラスソース ごぼうサラダ やさしいスープ		パン、さとう、 ごまドレッシング、 じゃがいも、あぶら	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 キャベツ、セロリ	549	22.5
24	水	ごはん	○		チキンカレー やきウインナー こまつなサラダ		ごはん、じゃがいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、とり肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、 もやし、こまつな	636	23.0
		手作りルーに何種類もの調味料やスパイスを 入れて作った所沢オリジナルカレー									
25	木	ちゅうかめん	○		しょうゆラーメン はるまき きゅうりのオイルづけ		ちゅうかめん、さとう、 あぶら、はるまき	牛乳、ぶた肉	もやし、にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ、メンマ、 きゅうり、しょうが、にんにく	630	23.0
26	金	ごはん	○		サワラのさいきょうやき たけのこきんぴら とうふとわかめのすましじる		ごはん、ごま、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、さつまあげ、 ギンサワラさいきょうづけ、 とうふ、かまぼこ、わかめ	たけのこ、にんじん、 こんにやく、たまねぎ	492	26.0
		アルファベットの他に数字もある「ABCマカロニ」									
30	火	ツイストパン	○	コーヒ ミルク	しろみさかなフリッターのトマトソース コールスローサラダ ABCスープ		パン、あぶら、さとう、 マカロニ	コーヒミルク、 しろみさかなフリッター、 ベーコン	たまねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、とうもろこし、 こまつな、にんじん	556	19.3
<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。</p> <p>☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。</p> <p>☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。</p> <p>☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。</p> <p>☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。</p> <p>☆ Ⓢ は学校配送になります。</p> <p>☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。</p>									<p>平均栄養量</p> <p>583 24.6</p>		

進級入学
おめでとう



令和6年度より
学校給食の牛乳(200ml)を「ストローレスパック」に変更します。

学校給食では年間約475万本のストローを使用して
おり、ストローレスに取り組むことで、1.4トンの
プラスチックごみを削減することができます。

口をつける部分を指で触ることなく開けられます。

また、ストローでも飲むことができます。子どもたちの
実情に合わせて、ストローレスに取り組んでまいります。



※日本製紙（株）SchoolPOP

4月分学校給食予定献立表（中学校）

【目標】食事の大切さを理解し、楽しい食事をしよう

所沢市立第1学校給食センター

令和6年度

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	黄	赤	緑		
10	水	ご飯	○	チキンカレー とんかつ 小松菜サラダ	ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 砂糖	牛乳、鶏肉、とんかつ	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、りんご、キャベツ、 もやし、小松菜	920	33.7
11	木	ご飯	○	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、銀鮭、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	白滝、人参、こんにゃく、 大根、ごぼう、ねぎ	666	30.5
12	金	スパゲッティ	○	ミートソース プレーンオムレツ コロコロソテー	スパゲッティ、油、砂糖、 バター	牛乳、豚肉、チーズ、 オムレツ、ウィンナー	玉ねぎ、人参、にんにく、 トマト、枝豆、とうもろこし	801	40.3
15	月	たけのご飯	○	イカの竜田揚げ 磯和え 桜かまぼこのすまし汁 お祝いイチゴゼリー	たけのご飯、片栗粉、油、 砂糖、ゼリー	牛乳、イカ、のり、鶏肉、 豆腐、かまぼこ、わかめ	生姜、キャベツ、もやし、 人参、玉ねぎ	703	32.0
16	火	ご飯	お茶	里芋コロッケ 高野豆腐のうま煮 ぎゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯、里芋コロッケ、油、 砂糖、片栗粉	豚肉、高野豆腐	お茶、こんにゃく、人参、 玉ねぎ、筍、椎茸、生姜、 ぎゅうり、たくあん	651	26.3
17	水	コッペパン スライス	○	焼きウィンナー キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	パン、油、 コーンクリームドレッシング、 マカロニ、じゃが芋、砂糖	牛乳、ウィンナー、ベーコン	キャベツ、とうもろこし、 ぎゅうり、人参、玉ねぎ、 ピーマン、セロリ、にんにく、 トマト	675	23.1
18	木	わかめご飯	○	鱈フライ 切干大根の炒め煮 沢煮椀	わかめご飯、油、砂糖	牛乳、鱈フライ、油揚げ、 昆布、豚肉、かまぼこ	切り干し大根、白滝、人参、 ごぼう、椎茸、筍	689	27.6
19	金	いちご マーブル食パン	○	照り焼きチキン フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、片栗粉、油、 じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、 生クリーム	生姜、キャベツ、人参、 ぎゅうり、玉ねぎ、 とうもろこし	780	31.8
22	月	ご飯	○	ポークシュウマイ（2個） 豚肉とキムチの炒め物 春雨スープ	ご飯、油、春雨、片栗粉	牛乳、しゅうまい、 豚肉、鶏肉	玉ねぎ、キムチ、にら、 もやし、人参、椎茸	671	26.4
23	火	ツイストパン	コーヒー ミルク	白身魚フリッターのトマトソース コールスローサラダ ABCスープ	パン、油、砂糖、マカロニ	コーヒーミルク、 白身魚フリッター、ベーコン	玉ねぎ、にんにく、トマト、 キャベツ、とうもろこし、 小松菜、人参	713	23.8
24	水	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ 茎わかめとツナの炒め煮 玉ねぎの味噌汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、茎わかめ、 ツナ、豆腐、油揚げ、味噌	生姜、人参、玉ねぎ	688	28.0
25	木	子供パン スライス	○	ハンバーグのデミグラスソース ごぼうサラダ 野菜スープ	パン、砂糖、ごまドレッシング、 じゃが芋、油	牛乳、ハンバーグ、ベーコン	玉ねぎ、ごぼう、人参、 キャベツ、セロリ	663	25.4
26	金	中華麺	○	しょうゆラーメン 春巻 ぎゅうりのオイル漬け	中華麺、砂糖、油、春巻	牛乳、豚肉	もやし、人参、ねぎ、チンゲン 菜、メンマ、ぎゅうり、 生姜、にんにく	714	26.4
30	火	ご飯	○	鯖の西京焼き 筍きんぴら 豆腐とわかめのすまし汁	ご飯、ごま、油、砂糖	牛乳、銀鱈西京漬、豚肉、 さつま揚げ、豆腐、かまぼこ、 わかめ	筍、人参、こんにゃく、玉ねぎ	610	31.1

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）
 までご連絡ください。
 ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。
 ☆ ⊕ は学校配送になります。
 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。



平均栄養量

710 29.0

進級入学
おめでとう



令和6年度より
学校給食の牛乳(200ml)を「ストローレスパック」に変更します。

学校給食では年間約475万本のストローを使用しており、ストローレスに取り組むことで、1.4トンのプラスチックごみを削減することができます。
 口をつける部分を指で触ることなく開けられます。
 また、ストローでも飲むことができます。子どもたちの実情に合わせて、ストローレスに取り組んでまいります。



※日本製紙（株）SchoolPOP